















31年度7月予定献立表

文京区立第八中学校

日	曜	献立名		材料名			エネルギー(kcal)
		献立名	牛乳	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(g)
1	月	シャージャー麺 わかめスープ ゆでとうもろこし		牛乳 豚肉 赤みそ 八丁味噌 豆腐 わかめ	むし中華麺 油 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま でんぷん	にんにく 生姜 長ねぎ にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 小松菜	890 36.9
2	火	ガーリックフランス 鶏肉のトマトシチュー ビーンズサラダ		牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 インゲン豆	ソフトフランスパン バター 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん きゃべつ ホールトマト きゅうり	811 27.4
3	水	マーボー丼 中華スープ 乳酸菌ゼリー		牛乳 豚肉 赤みそ 八丁味噌 豆腐 粉寒天 たまご 乳酸菌飲料	精白米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 にんじん 長ねぎ きくらげ 玉ねぎ	817 33.5
4	木	ゆかりじゃこごはん 揚げジャガイモのそぼろ煮 ごま酢和え		牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉	精白米 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん 練りごま	生姜 にんじん 玉ねぎ さやいんげん きゃべつ もやし 小松菜	825 26.8
5	金	アナゴ入りちらし寿司 セタ汁 フルーツポンチ		牛乳 油揚げ えび 蒸し穴子 鶏肉 刻みのり 豆腐 粉寒天	精白米 砂糖 白ごま でんぷん そうめん 手まり麩	にんじん 干びょう れんこん さやえんどう オクラ みょうが レモン アップルジュース 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	770 29.4
8	月	玄米ごはん みそ汁 枝豆コロッケ 千切りキャベツ		牛乳 豚肉 脱脂粉乳 たまご 豆腐 わかめ 赤みそ	精白米 玄米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 冷凍枝豆 きゃべつ にんじん	835 28.4
9	火	《ドイツ料理の日》 黒砂糖パン スッキーニのグラタン カルトッフェルザラート アイントプフ アップルゼリー		牛乳 豚肉 ベーコン ピザチーズ 鶏肉 レンズ豆 粉寒天	黒砂糖パン 油 じゃがいも オリーブ オイル 砂糖	ズッキーニ 玉ねぎ にんじん セロリー パセリ アップルジュース	881 34.5
10	水	ごはん 冬瓜のすまし汁 さばのごまみそ焼き おかかおひたし		牛乳 さば 赤みそ 豆腐	精白米 白ごま 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく 長ねぎ 小松菜 にんじん もやし 冬瓜きゃべつ えのきたけ	773 28.4
11	木	スパゲティトマトソース サラダ		牛乳 豚肉 えび 粉チーズ	スパゲティ オリーブ オイル 油	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト ジュース トマト缶 きゃべつ きゅうり	745 27.3
12	金	ねぎ豚塩だれ丼 たまご入りわかめスープ 小玉スイカ		牛乳 豚肉 豆腐 わかめ たまご	精白米 ごま油 白ごま でんぷん	長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし には レモン果汁 小玉スイカ	774 31.0
16	火	ミックスピラフ チーズケーキ レタスとトマトのスープ (東京都産トマト)		牛乳 鶏肉 えび ベーコン たまご クリームチーズ クリーム	精白米 油 でんぷん 砂糖 小麦粉	玉ねぎ にんじん ホール コーン レタス トマト パセリ レモン果汁	841 29.4
17	水	麦ごはん みそ汁 アジフライ ゆかり和え		牛乳 あじ たまご 豆腐 油揚げ 赤みそ	精白米 押麦 油 小麦粉 パン粉	きゃべつ きゅうり もやし	804 33.3
18	木	夏野菜カレーライス ハニーサラダ ゼリーのセレクト		牛乳 豚肉 粉寒天	精白米 油 小麦粉 砂糖 はちみつ	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ りんご きゅうり ズッキーニ かぼちゃ きゃべつ 赤ピーマン セレクト(ピーチ・グレー プ・アセロラジュース)	876 23.2
19	金	【食育の日 郷土料理：沖縄県】 シシジュシー 鶏の照り焼き 黄金おひたし ティーダパイン		牛乳 豚肉 刻み昆布 油揚げ 鶏肉	精白米 押麦 油 砂糖	にんじん 生姜 小松菜 きゃべつ ホールコーン ティーダパイン	740 31.0
							830
* 学校行事等により、予定日に給食内容を変更することがありますのでご了承ください。							基準値 34.2

